



Comment prendre soin de soi lors d'une radiothérapie à la prostate

Introduction

La radiothérapie est l'utilisation de rayons X spéciaux pour traiter le cancer. Ces rayons X tuent les cellules cancéreuses. Mais ils peuvent aussi affecter temporairement les cellules saines. Cela peut causer des effets secondaires dans la partie du corps qui est traitée. Ces effets secondaires peuvent être différents d'une personne à l'autre. Ils dépendent de la partie du corps traitée, du type et de la quantité de radiation utilisée et de votre état de santé général.

La plupart des effets secondaires commencent après la 2^e semaine de traitement. Ils peuvent progresser lentement durant 2 semaines au plus après la fin du traitement avant de commencer à s'améliorer.

Ce guide vous dira quels effets secondaires sont possibles et quoi faire pour les réduire ou les gérer.

Votre médecin fera un suivi avec vous toutes les semaines ou toutes les 2 semaines pendant toute votre radiothérapie. Votre technologue vous donnera votre traitement tous les jours. Vous verrez un nutritionniste au cours de votre deuxième ou troisième semaine de traitement. Demandez à n'importe quel membre de l'équipe (médecin, technologue, nutritionniste ou infirmière) si vous avez des questions.

Quels effets secondaires pourrais-je ressentir ?

(1) Cystite

- La cystite radique est une inflammation (irritation) de la vessie due à la radiothérapie.
- Vous pouvez avoir certains des symptômes ci-dessous :
 - Besoin d'uriner (faire pipi) plus souvent
 - Douleur lorsque vous urinez
 - Sang dans l'urine
 - Urgence (sentiment de devoir aller à la salle de bain tout de suite, sans pouvoir attendre)
 - Fausse envie d'uriner
 - Fuite ou difficulté à contrôler votre urine
- Chaque personne peut avoir des effets secondaires différents. Si vous avez l'un de ces symptômes, parlez-en à votre technologue. Vous verrez une infirmière ou un médecin. Ils vous expliqueront quoi faire pour gérer ces symptômes.

(2) Changements dans les selles

- La radiothérapie peut irriter vos intestins, ce qui peut changer vos selles.
- Vous pourriez avoir certains des symptômes ci-dessous :
 - Diarrhée (selles liquides)
 - Crampes
 - Urgence (sentiment de devoir aller à la salle de bain tout de suite, sans pouvoir attendre)
 - Fausse envie d'aller à la salle de bain.
 - Constipation (difficulté à aller à la selle)
- Chaque personne peut avoir des effets secondaires différents. Si vous avez l'un de ces symptômes, parlez-en à votre technologue. Vous verrez une infirmière, un nutritionniste ou un médecin. Ils vous diront quoi faire pour gérer ces symptômes.

(3) Fatigue

- La fatigue est un autre effet secondaire fréquent de la radiothérapie.
- C'est une fatigue différente de la fatigue normale. Elle ne s'améliore pas avec du repos.
- Que puis-je faire si je suis fatigué ?
 - Essayez de bouger le plus possible. C'est le meilleur moyen contre la fatigue.
La marche est une bonne façon de bouger.
 - Respectez vos limites. Mais écoutez votre corps. Il se peut que vous deviez faire moins d'activités et vous reposer plus souvent.
 - Si vous avez besoin de faire une sieste, ne dormez pas plus de 30 minutes, en début d'après-midi. Il peut être plus difficile de dormir la nuit si vous faites de longues siestes.

Dois-je suivre un régime spécial ?

- Vous n'avez pas besoin de suivre un régime spécial. Mais si vous voyez des changements dans vos selles, il se peut qu'on vous conseille sur quoi manger.
- Il est important de ne pas perdre de poids. Votre corps a besoin d'être bien nourri pour guérir.
- Il est aussi important de rester bien hydraté. Buvez beaucoup d'eau toute la journée. Cela aidera à gérer les effets secondaires sur la vessie et les intestins.
- Buvez moins de boissons avec de la caféine, comme le café, le thé ou le soda. Elles peuvent vous déshydrater.

La radiothérapie peut-elle avoir des effets sur ma vie sexuelle ?

- La radiothérapie au bassin (la partie du corps située entre les hanches) peut avoir des effets sur votre vie sexuelle et votre capacité à avoir des enfants après le traitement. Votre médecin vous en aura déjà parlé. Si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à nous en parler.
- Pendant le traitement :
 - Vous pouvez avoir des relations sexuelles si vous le voulez, sauf avis contraire de votre médecin. Il n'y a pas de danger pour votre partenaire, car la radiothérapie ne vous rend pas radioactif.
 - Utilisez une méthode de contraception pour éviter une grossesse chez votre partenaire. Demandez à votre médecin ou à votre infirmière si vous n'êtes pas sûr de laquelle utiliser.
 - À cause des effets secondaires ou du stress, vous pourriez être moins intéressé par le sexe ou avoir des inquiétudes par rapport au sexe. Vous n'êtes pas obligé d'avoir des relations sexuelles si vous n'en avez pas envie. Si vous avez un partenaire, dites-lui comment vous vous sentez.

Que faire si je me sens dépassé ?

Il est normal de vivre différentes émotions au début d'un nouveau traitement contre le cancer. Vous pouvez être inquiet, en colère, triste, bien ou ne rien ressentir du tout. Ces émotions peuvent changer au fil du temps.

Que puis-je faire pour m'aider ?

- Parlez à quelqu'un à qui vous faites confiance.
- Parlez à votre médecin, technologue ou infirmière.
- Participez aux programmes de soutien virtuels du CanSupport des Cèdres.
 - Pour plus d'informations, appelez le 514-934-1934, poste 35297 ou envoyez un courriel à cedarscansupport@muhc.mcgill.ca
- Si vous avez du mal à passer à travers la journée ou n'arrivez pas à dormir la nuit à cause de ces émotions, ou si vous vous sentez très seul, parlez-en à votre médecin, technologue ou infirmière. On pourrait vous référer à un travailleur social ou au Programme d'oncologie psychosociale pour avoir de l'aide.

Où trouver plus d'information ?

Il y a plus d'information sur Internet. Mais, les informations venant d'Internet ne sont pas toujours bonnes. Vous pouvez visiter les sites fiables suivants :

procure.ca — Procure ; vous pouvez aussi appeler le 1-855-899-2873 sans frais

cancer.ca — Société canadienne du cancer

<https://fqc.qc.ca/fr> — Fondation québécoise du cancer

cansupport.ca/cancer-online-information — Cedars CanSupport, information par sujet

cancer.net — American Society of Clinical Oncology (en anglais seulement)

cancer.gov — National Cancer Institute (en anglais seulement)

Vous pouvez également contacter le Centre de ressources CanSupport des Cèdres par téléphone au 514-934-1934, poste 31666 ou par courriel à cedarscansupport@muhc.mcgill.ca

Quoi faire si je me sens très malade ou en cas d'urgence ?

Si vous avez un problème urgent qui vous inquiète entre deux visites à l'hôpital :

- Les jours de semaine de 8 h à 16 h :
 - Appelez le 514 934-1934, poste 43400 pour parler à une infirmière
- Les soirs, de 16 h à 20 h et les fins de semaine ou jours fériés de 8 h à 20 h :
 - Appelez le 514 934-1934
 - Écoutez les options et appuyez sur le numéro pour l'opérateur
 - Demandez le résident de garde en radio-oncologie

Si vous avez des symptômes très graves ou si vous n'arrivez pas rejoindre quelqu'un, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus près.
Dites au médecin que vous recevez de la radiothérapie.

IMPORTANT VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CE QUI SUIT

Ce document a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

© 8 juillet 2022, Centre universitaire de santé McGill

Document développé par le département de radio-oncologie, avec le soutien du Comité d'éducation des patients, de la Fondation du CUSM et des Bibliothèques du CUSM.